

暑い夏は、夏バテに注意が必要です。夏バテとは、暑さによって体のだるさや食欲の低下などが起こることをいいます。夏バテに負けないで、毎日を元気に楽しい夏休みをすごして下さいね。



**気をつけたい  
夏休みの  
生活習慣**

日頃から1日3食バランスのとれた食事をとることが大切です。食欲がない時は香辛料や酢の物などを利用します。また、十分な睡眠をとります。食事をぬいたり、夜ふかしをして生活リズムが乱れたりすると、体調不良の原因になります。



----- 夏を元気にすごすための **夏バテ対策** -----

こまめに水分補給をしよう



のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。

栄養バランスのよい食事をとろう



主食、主菜、副菜、汁物を、バランスよく食べましょう。

温かい食べ物をとろう



冷たいものばかりではなく、温かいものもとりましょう。

しっかり睡眠をとろう



睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかしをしないで十分な睡眠をとりましょう。

軽い運動や入浴で汗をかこう



体温調節をスムーズに行うためにも、汗を上手にかけるようにしましょう。



**お知らせ** **非常食** 「アルファ<sup>まい</sup>米」の活用について

湧別町で用意された災害用非常食を、賞味期限を迎えるため、8月～9月にかけて学校給食で調理し提供いたします。提供する非常食の種類や提供日についての詳細は、各ご家庭に配布された【学校給食への非常食「アルファ<sup>まい</sup>米」活用について】の文書をご覧ください。

※文書は、8月の献立表・給食だよりと一緒に配布しています。

※給食センターでは、アルファ<sup>まい</sup>米はガス釜を使って炊いて調理します。

**災害に備える** **備蓄に便利なアルファ<sup>まい</sup>化米**



アルファ<sup>まい</sup>化米は、水や湯を入れるだけで食べられて、レトルト食品にくらべて軽いのが特長です。登山などの携帯食や、災害時の非常食として、とても便利です。食料の備蓄は、普段から多めに買って置き、賞味期限を考えながら計画的に消費して、その分を補充すると、いざという時に賞味期限が切れていた！ ということがなくなります。

